

Rezept

# Pangasiusfilet

Ein Rezept von Pangasiusfilet, am 15.10.2024

## Zutaten

<b>350 g</b> Pangasiusfilet	Salz
weißer Pfeffer aus der Mühle	½ TL gemahlener Koriander
<b>1 Bund</b> Frühlingszwiebeln	<b>1 TL</b> Butter
½ Bund Estragon	<b>125 g</b> Schmand
Gratinform	

## Rezeptinfos

**Portionsgröße** Für 2 Personen | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 355 kcal

## Zubereitung

1. Den Backofen auf 200° (Umluft 180°) vorheizen. Das Fischfilet kalt abwaschen und abtrocknen, in Stücke schneiden. Mit Salz, Pfeffer und Koriander würzen und nebeneinander in die Form legen.

---

2. Frühlingszwiebeln waschen, putzen, in dünne Ringe schneiden und in einem Topf in der Butter 2 Min. anschwitzen. Estragonblättchen hacken, dazugeben. Den Schmand einrühren und eventuell etwas Wasser, damit die Mischung cremig wird. Salzen, pfeffern und einmal aufkochen. Die Sauce über die Fischfilets gießen und das Ganze im Ofen (Mitte) ca. 10 Min. überbacken.